Автор: admin
09.10.2012 10:08 -

Как избежать проблем с уходом природно-дымового смога?

Как избежать неприятных последствий нежданного природного катаклизма, который образовался от сгорания торфяников и который сильно повлиял на жизни отдельных людей, страны?

Смог был, есть и будет. И если про постоянное загрязнение воздуха в городах мы знаем и нас это уже не сильно беспокоит, то, что делать с природно-дымовым смогом?

Прослушать аудиозапись с подробным объяснением.

Смог (от англ. smoke – «дым» и fog – «туман») – это новоприобретенное нашей цивилизацией атмосферное явление, которое впервые было описано в 1905 году. Смог – это дисперсная система, состоящая из различных частиц от 10–7 и до 10–3 м в диаметре, различной степени прозрачности и состава.

Появляется вследствие загрязнения воздуха, преимущественно в крупных городах и промышленных центрах.

Говоря проще, смог – это сухой туман, в котором место влаги заняли частицы пыли и дыма.

Расплодилось много статей, пугающих последствиями смога, мол, осенью население отгребет последствий по полной программе. «Смог ушел – проблемы остались».

Действительно ли осталась опасность для нашего здоровья после того, как смог ушел? И что делать, чтобы сохранить себя и близких.

Чтобы принять правильное решение и прилагать полезные усилия, необходимо более глубокое понимание происходящего в человеческом организме.

Для возникновения понимания можно просто задать себе несколько вопросов (или прослушать аудиозапись с подробным объяснением).

Вопросы для размышления:

Что вреднее? Природный дым, с которым человеческий организм умеет справляться или токсичный смог?
Что заметнее? Ежедневное постоянное разрушение здоровья или суровая встряска?
Правда ли, что именно задымлённость воздуха приводит к столь тяжелым последствиям?
Так ли токсичен угарный газ? Какие степени отравления окисью углерода есть и как они лечатся?
Как природно-дымовой смог воздействует на здоровый организм?
И как на организм в состоянии истощения защитных ресурсов?
Какие связанные с катаклизмом аспекты моего здоровья лучше проявились этим летом?
СМИ собирают внимание – как это используется? Какие и чьи выгоды, каковы шаги для достижения здоровья отдельных людей?
Каковы последствия нахождения в очаге природно-дымового смога?
В чем истинная причина высокой заболеваемости и летальных исходов? Это острое отравление или декомпенсация истощенных защитных систем организма?

Небольшая справка:

В состав привычного смога г. Москва входит (Wikipedia):

«Бензпирен, диоксид азота, фенол и формальдегид. Конденсаты тяжёлых металлов (свинец, ртуть и др.).
Бензпирен является сильным канцерогеном, (т. е. способствует развитию опухолей), в частности, вызывает лейкозы, врождённые уродства. Механизм действия связан с встраиванием (интеркаляцией) его молекул в молекулы ДНК.
Конденсаты тяжёлых металлов вызывают изменения в крови, повреждения внутренних органов, отставание в физическом развитии детей и др.»

Простой тест состояния сердечной и легочной системы:

Оценка состояния сердечной и легочной системы производится простым лестничным тестом. Поднимитесь на 5 этаж, если возникнет одышка – значит, есть повод задуматься над состоянием здоровья.

Краткие факты для сравнения дымового и токсичного смога

1. Дымовой смог.

Основные негативные последствия пророчат из-за отравления окисью углерода и из-за проникновения большого количества частиц дыма в легкие. Давайте посмотрим тезисно (подробный разбор – в аудиозаписи):

Легкая степень отравления угарным газом лечится вареньем из черноплодной рябины и чаями.

Природные частицы дыма – выводятся ресничками мерцательного эпителия, кашлевым и чихательным рефлексами, дыханием и секрецией со слизистых оболочек. Таким образом, они не могут проникнуть вглубь организма, хотя причиняют значительный дискомфорт.

Самая опасная часть природно-дымового смога – окись углерода (CO). Природный ядовитый газ, без цвета, без запаха. Используется в медицине с лечебными целями.

При попадании в организм связывается с гемоглобином (эритроцитами), образуя карбоксигемоглобин. Срок жизни эритроцита – 3 месяца. Очищение крови от CO происходит намного раньше, особенно при достаточном насыщении крови кислородом.

Здоровый организм легко справляется с этими вопросами! До зимы вы можете существенно поправить здоровье даже бесплатным комплексом из 5 упражнений.

2. Городской смог

Токсические вещества городского смога проникают в организм практически беспрепятственно, и поражают практически весь организм, распространяясь с кровью

по телу.

Не существует природного механизма защиты.

Соответственно процесс отравления происходит незаметно, организм постепенно компенсирует хроническое отравление, но его ресурс не бесконечен. Выводятся токсины печенью, почками, поджелудочной, легкими и кожей, которые также повреждаются.

Что же делать? Какие рекомендации для улучшения здоровья?

Переезжать из зон, опасных для жизни. Или хотя бы осознанно подходить к тому, какую цену мы и наши близкие платим за возможности, предоставляемые большими городами.

Вести здоровый образ жизни:

1) Разумное поведение, избегание опасных и неполезных ситуаций. Жизнь в городе не относится к разумному поведению.

2) Избавление от вредных привычек. На примере курения Вы можете убедиться, что это легко.

3) Физические упражнения. Их множество. Сейчас век высоких технологий не только в технике, но и в спорте.

Такие дорогостоящие в применении принципы, как суперкомпенсация, раньше были доступны только при подготовке олимпийских чемпионов. Теперь они становится доступными обычным людям. Например, свободный бесплатный миникурс «5 упражнений Голтиса» – занимает всего 15 минут в 2-3 дня и результаты поражают даже специалистов по реабилитации.

Рекомендую прослушать лекцию Сергея Мищука (Винница) о принципах методики и понять, в чем именно особенность высокотехнологичных методик быстрого эффекта: **«Что происходит в самом теле?»**

4) Дыхательные гимнастики (в упражнениях Голтиса применяется особый тип дыхания)

5) Питание – тема, по важности равная с физическими упражнениями. В рекомендациях Голтиса найдете таблицы и рейтинги продуктов, рецепты здорового и вкусного питания.

К сожалению, формат статьи не позволяет дать детальные рекомендации, и для более глубокого ознакомления с темой рекомендую:

Миникурс «5 упражнений Голтиса» – занятия всего 15 минут в 2-3 дня, основной эффект – благодаря принципу суперкомпенсации.

Действие универсального принципа суперкомпенсации хорошо видно на примере загара. Книга «Как загореть на солнце за 1-2 дня и не сгореть» доступна для свободного скачивания. Особенно впечатляет возможность реабилитации солнечных ожогов с помощью самого солнца.

Тот же принцип лежит в основе физических тренировок и как локомотив вытягивает ваше состояние здоровья на приличный уровень очень быстро.

«Что такое Архитектура тела?» – исследование.

Автор - **Как избежать проблем с уходом природно-дымового смога?(Benis Arapovic, Shutterstock)**
Источник